

## Вы можете помочь тревожному ребенку, соблюдая следующие рекомендации

- ◆ Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право.
- ◆ Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами.
- ◆ Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций (приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д.).
- ◆ Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом.
- ◆ Помогая ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Так Вы покажете, как можно решить тревожащую его ситуацию.
- ◆ Не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
- ◆ Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе с ним, обыгрывая возможные трудные ситуации через игру.
- ◆ Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие, конкретные, но достижимые цели.
- ◆ Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- ◆ Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.
- ◆ Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами, а не с другими детьми.
- ◆ Используйте наказание лишь в крайних случаях, не унижайте ребенка, наказывая.
- ◆ Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.



Государственное учреждение «Лепельский районный центр гигиены и эпидемиологии»



## КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЁНКУ? (ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)

Автор: Матейко А.  
Редактор: Коротчик-Лаская В.  
Оформил: Матейко А.



Государственное учреждение  
«Лепельский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»

## ТРЕВОЖНОСТЬ

это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях.



Тревожность у детей развивается в результате нарушения детско-родительских отношений, когда ребенок находится в ситуации внутреннего конфликта



Детская тревожность – это сигнал, что в жизни ребенка что-то идет не так и данное состояние нельзя оставлять без внимания. Определить тревожность у Вашего ребенка Вы сможете по следующим характерным признакам

- ◆ Тревожный ребенок не может долго работать, не уставая.
- ◆ Ему трудно сосредоточиться на чем-либо.
- ◆ Любое задание вызывает излишнее беспокойство и напряженность.
- ◆ Смущается чаще других.
- ◆ Часто говорит о напряженных ситуациях.
- ◆ Боится сталкиваться с трудностями, не уверен в себе и своих силах.
- ◆ Плохо переносит ожидание.
- ◆ Часто не может сдержать слезы.
- ◆ Обычно беспокоен, легко расстраивается.
- ◆ Пуглив, многое вызывает у него страх.
- ◆ Спит беспокойно, засыпает с трудом.

## Важно знать

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности

У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности

Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку

Чаще используйте ласковый телесный контакт.

Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет значимых для него людей

Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть

Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что